



## Oberstufe/Hauswirtschaft

### Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»



#### Was kaufe ich ein?

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Lebensdauer von Produkten immer kürzer wird. Neue Dinge werden schneller angeschafft und alte weggeworfen. Dies zeigt sich auch im Umgang mit Lebensmitteln: Viele werden weggeworfen, obwohl sie noch essbar sind. Wie kann die Umwelt weniger belastet und der Ressourcenverbrauch gesenkt werden? Nachhaltiges Konsumverhalten ist ein wichtiges Thema und sollte daher in der Schule thematisiert werden.

#### Mögliche Aufträge für Schülerinnen und Schüler zum Thema Konsum:

##### Non-Food-Bereich

- Konsum: Was brauchen wir eigentlich zum Leben? Grundbedürfnisse besprechen. Bedürfnisse können unterschiedlich sein. Worauf kann verzichtet werden?
- Ländervergleich: Bilder aus dem Internet von Familien aus der ganzen Welt, die ihren Hausrat vor die Tür gestellt haben. Was brauchen sie zum Leben? Was nicht? Welche Lebensweise ist am nachhaltigsten? *Quelle: Peter Menzel, Serie «Material World», Agentur FOCUS*
- Kleider: Wie viele Kleider hängen in meinem Schrank? Wie viele brauche ich?
- Tauschbörse organisieren: In der Klasse oder im Schulhaus eine Tauschbörse organisieren. Die Schülerinnen und Schüler dürfen die Kleider oder Produkte, die sie nicht mehr brauchen, die aber noch in einwandfreiem Zustand sind, mitbringen und gegen andere eintauschen oder verschenken.
- Reparaturwerkstatt: Anstatt kaputte Sachen wegzuwerfen oder zu recyceln, versucht die Klasse, sie zu reparieren oder zu flicken. Tüftler können eingebunden werden.
- Upcycling: Aus beschädigten Dingen oder solchen, die weggeworfen werden sollen, etwas Neues erstellen. Z.B. aus einer Gabel einen Kleiderhaken biegen oder aus Büchsen Aufbewahrungsbehälter basteln etc.

##### Food-Bereich

- Texte über den «Lebenslauf» einzelner Produkte schreiben. Recherche und/oder Fabrikbesuche (z.B. Molkerei, Schokoladenfabrik, Bäckerei). Texte vorlesen und raten lassen, um welches Produkt es sich handelt.



## Oberstufe/Hauswirtschaft

### Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»

---



- Ländervergleich: Bilder aus dem Internet von Familien aus der ganzen Welt, die ihre Wochenration an Esswaren auf dem Tisch aufgestellt haben. Wie viel Essen brauchen wir? Welche Lebensmittel werden überall gegessen? Was ist länderspezifisch?  
*Quelle: Geolino Nr. 11/05. So isst die Welt:*  
[www.geo.de/GEOLino/kreativ/so-isst-die-welt-5123.html](http://www.geo.de/GEOLino/kreativ/so-isst-die-welt-5123.html)
- Früchte- und Gemüseangebot im Laden aufschreiben oder aufzeichnen. Welche Früchte kommen aus der Schweiz? Welche haben wann/jetzt Saison? Welche wurden importiert? Woher? Sinn und Unsinn von Früchte- und Gemüseimport besprechen.
- Saisonfrüchte und -gemüse: Auswahl an Früchten und Gemüse vorgeben mit Bildern oder Namen. Die Schülerinnen und Schüler ordnen diese den vier Jahreszeiten zu.
- Pausenkiosk mit saisonalen Produkten und möglichst wenig Abfall (Saisonfrüchte und -gemüse, Brötchen backen, Mehrweggeschirr verwenden etc.)
- Kräutertagebuch im Schulzimmer: Samen von Küchenkräutern einpflanzen und regelmässig gießen. Wachstum beobachten. Selbstgebaute Kräuter für ein Rezept verwenden und den Geschmack beurteilen.

### Mögliche Aufträge an Schülerinnen und Schüler zum Thema Nachhaltigkeit:

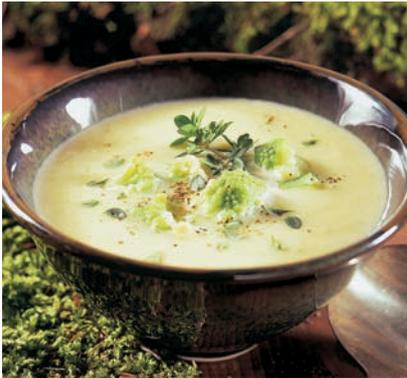
#### Non-Food-Bereich

- Begriff Nachhaltigkeit (und/oder Konsum) mit Collagen, Bildern oder Zeichnungen veranschaulichen. Wie stellen wir uns eine wünschenswerte Welt vor?
- Freizeitverhalten unter der Lupe: Eine Liste erstellen, was in der Freizeit gemacht wird. Mit Farben markieren, welche Aktivitäten Energie brauchen.
- Recherche: Weg eines T-Shirts. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Stationen eines T-Shirts auf einer Weltkarte einzeichnen.
- Schulweg aufzeichnen: Wie ökologisch ist das (mit Töffli, Velo, zu Fuss etc.)? Allgemein das Thema Mobilität der Bevölkerung aufgreifen. Vergleich: Mobilität vor 50 Jahren und heute (bezüglich Arbeitsweg). Evtl. Ländervergleich dazu.
- Recycling: Was würdest du rezykliert einkaufen, was auf keinen Fall? Z.B. dem Weg einer PET-Flasche nachgehen.



## Oberstufe/Hauswirtschaft

### Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»



#### Food-Bereich

- Lebensmittelweg: Verschiedene Bilder aus dem Internet ausdrucken und thematisieren, z.B. Kuhfütterung mit frischem Gras, Melken, Milchtransport mit Milchtankwagen, Molkerei, Milchprodukte im Laden, ein Kind trinkt ein Glas Milch. Weitere Produktebeispiele: Erdbeeren, Spargeln, Brot, Tomaten, Eier, Fleisch. Folgende Themen ansprechen: Herkunft, Saisonalität, Transportwege, unterschiedliche Gesetze (z.B. länderspezifischer Tierschutz), Ressourcenverbrauch (z.B. Wasser), Arbeitsbedingungen etc.
- Essen unter der Lupe: Was enthalten verarbeitete Lebensmittel? Im Plenum die Etikette eines stark verarbeiteten Lebensmittels (z.B. Fertigpizza) analysieren und vergleichen. Welche Zutaten sind in einer selbstgemachten Pizza enthalten? Nachhaltiger und gesünder isst, wer beim Kochen saisonale und wenig verarbeitete Produkte verwendet, die nach Möglichkeit sogar direkt vom Bauernhof kommen.
- Vergleich Herstellung Butter vs. Margarine: Die Butter ist ein natürliches Produkt, das einzig aus Rahm besteht, während die Margarine in vielen Schritten teilweise auch mit ausländischen Zutaten (z.B. Palmöl) hergestellt wird.
- Znüni/Mittagessen/Znacht: Verpackungen sammeln. Zweck und Funktion von Verpackungen besprechen. Wie kann Verpackung vermieden werden? Z.B. Essen in Tupperware mitbringen.
- Resteverwertung: Aus Resten lassen sich feine Menüs zusammenstellen.
- Schweizer Gemüse- und Früchte-Landkarte: Die Schülerinnen und Schüler sollen auf einer Schweizer Karte einzeichnen, wo Aprikosen, Rüebli, Salat, Trauben, Feigen, Tomaten, Kiwis, Mangos, Spargeln etc. wachsen.
- Mindesthaltbarkeitsdatum und Verfalldatum auf Etiketten diskutieren. Was bedeuten sie?
- Food Waste: In der Schweiz wird ein Drittel der Lebensmittel weggeworfen, hauptsächlich in den Privathaushalten. Im Plenum diskutieren, welches die Ursachen sein könnten und was von jedem Einzelnen dagegen unternommen werden kann. Z.B. Einkaufs- und Menüplanung, Resteverwertung etc.



## Oberstufe/Hauswirtschaft

### Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»

---

#### Arbeitsblätter

Weitere Arbeitsblätter zum Thema können Sie downloaden unter:  
[www.swissmilk.ch/schule](http://www.swissmilk.ch/schule) > [Oberstufe&HW](#) > [Arbeitsblätter](#)

#### Lernspiel «Food Check»

Das interaktive Spiel «Food Check» ist für Jugendliche konzipiert. Mit dem Spiel analysieren Schülerinnen und Schüler ihre Essgewohnheiten anhand der Ernährungspyramide.

[www.swissmilk.ch/schule](http://www.swissmilk.ch/schule) > [Oberstufe&HW](#) > [Food Check](#)

#### Broschüren und Poster

Weitere Materialien zum Thema können Sie auf  
[www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop) gratis bestellen oder als PDF downloaden:

#### – Poster Ernährungspyramide

Artikel Nr. 146242

#### Lehrmittel Bundesamt für Umwelt (BAFU)

#### – Der kluge Einkaufswagen

Unterrichtseinheit zu den Themen Umwelt, Konsum, Ökobilanzen. 4.–7. Schuljahr. Lehrerheft mit Arbeitsblättern.

#### – Die Zukunft in der Tasche

Das Lehrmittel «Die Zukunft in der Tasche» regt Lernende ab der 9. Klasse dazu an, ausgehend von ihrem Alltag die Wirkungen des Konsums auf die Umwelt zu erforschen, sich eine Meinung zu bilden und schliesslich persönliche Lösungsansätze zu finden.

[www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch) > [Themen](#) > [Thema Wirtschaft und Konsum](#) > [Fachinformationen](#) > [Nachhaltiger Konsum](#) > [Lehrmittel](#)

#### Weiterführende Links

[www.swissmilk.ch/umwelt](http://www.swissmilk.ch/umwelt)

[www.swissmilk.ch/saison](http://www.swissmilk.ch/saison) > [Saisontabellen für Früchte, Gemüse, Salate, Kräuter und Pilze](#)

[www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)

[www.konsumglobal.ch](http://www.konsumglobal.ch)

[www.oekozentrum.ch](http://www.oekozentrum.ch)

[www.pusch.ch](http://www.pusch.ch)

[www.education21.ch](http://www.education21.ch)

[www.landwirtschaft.ch/shop](http://www.landwirtschaft.ch/shop) > [Minibroschüren zu «Clever Essen», «Biodiversität» und «Saisongenuss im Glas»](#)